



## ALBARICOQUES, ENLATADOS

Fecha: Julio 2012 Código: 100210

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los albaricoques enlatados están clasificados Grado B o de preferencia por el Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA), mitades peladas o sin pelar.
- Los albaricoques están empacados en jugo de fruta sin azúcar, almíbar ligero, jugo de fruta ligeramente azucarado y agua, o jugo de fruta ligeramente azucarado.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Cada lata contiene alrededor de 15.5 onzas, lo cual rinde alrededor de 1 ½ tazas ó 3 ½ porciones (½ taza cada una).

### ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene los albaricoques abiertos restantes en un recipiente hermético que no sea metálico, y refrigérelo.
- Busque la fecha en la lata que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más orientación información en como almacenar y mantener los alimentos de la USDA, favor visitar el sitio Web de: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- Los albaricoques enlatados son un postre delicioso o un aperitivo servido directamente de la lata. Los puede servir fríos o a temperatura ambiente.
- Congele el jugo escurrido en una bandeja de hielo y utilícelos en lugar de los cubitos de hielo para endulzar bebidas frías como el té helado.
- Use albaricoques enlatados en postres de fruta horneados a tales como pasteles o tartas de fruta crujientes; córtelos e incorpórelos en ensalada de frutas o utilícelos en batidos.
- El jugo de fruta escurrido de los albaricoques puede espesarse con harina o maicena y se puede usar como salsa de frutas para los panqueques, waffles, o helado.

Los Valores Nutritivos en la etiqueta Informativa de Nutrición pertenecen a la Base de Datos de Nutrición Nacional para Referencia Estándar del USDA, o son un promedio de valores de los proveedores que suministran alimentos aprobados por USDA. Favor de consultar la etiqueta Informativa de Nutrición del producto o la lista de ingredientes para obtener información específica del producto.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de albaricoques cuenta como ½ taza de fruta en el MyPlate.gov Fruit Group. Para una dieta de 2,000 calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 2 tazas.
- ½ taza de albaricoques proporciona ⅓ de la vitamina A necesaria al día.

### INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata**.
- Si la comida en la lata tiene un mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **deseche la lata**.

### OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 2 mitades de albaricoque en lata (80g) en almíbar ligero

#### Cantidad Por Porción

Calorías	50	Calorías de grasas	0
		% de Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b>	0g		<b>0%</b>
Grasas Saturadas	0g		<b>0%</b>
Grasas Trans	0g		
<b>Colesterol</b>	0mg		<b>0%</b>
<b>Sodio</b>	3mg		<b>0%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b>	13g		<b>5%</b>
Fibra Dietética	1.3g		<b>1%</b>
Azúcar	12g		
<b>Proteína</b>	.42g		
Vitamina A	21%	Vitamina C	4%
Calcio	1%	Hierro	2%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2000 calorías.

## GUARNICIÓN PARA POSTRE DE ALBARICOQUE

### PARA 6 PORCIONES

#### Ingredientes

- 2 tazas de albaricoques, sin escurrir
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de jugo de naranja

#### Preparación

1. En un tazón pequeño mezcle juntos todos los ingredientes y póngalos a un lado.
2. Sírvalo caliente o frío sobre el helado, torta, yogur, waffles, o panqueques.

Información Nutricional para 1 porción de Guarnición de Postre de Albaricoque							
Calorías	70	Colesterol	0 mg	Azúcar	16 g	Vitamina C	4 mg
Calorías de las Grasas	0	Sodio	3mg	Proteína	0 g	Calcio	8 mg
Grasa Total	0 g	Total de Carbohidrato	18 g	Vitamina A	110 ER	Hierro	0 mg
Grasa Saturada	0 g	Fibra Dietética	2 g				

*Receta adaptada del Consejo de Albaricoque Fresco de California, Califapricot.com.*

## BATIDO REFRESCANTE DE ALBARICOQUE

### PARA 2 PORCIONES

#### Ingredientes

- 1 lata (alrededor de 15 onzas) mitades de albaricoque, frías
- 1 taza (8 onzas) de yogur sin sabor simple o de vainilla bajo en grasa
- 2-3 gotas de extracto de vainilla, al gusto
- 6-8 cubitos de hielo

#### Preparación

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora.
2. Cúbralo y licúelo a alta velocidad hasta que quede suave.
3. Añada más cubitos de hielo para un batido más espeso.

Información Nutricional para 1 porción de un Batido Refrescante de Albaricoque							
Calorías	260	Colesterol	5 mg	Azúcar	41 g	Vitamina C	8 mg
Calorías de las Grasas	20	Sodio	90mg	Proteína	8 g	Calcio	245 mg
Grasa Total	2 g	Total de Carbohidratos	60 g	Vitamina A	320 ER	Hierro	1 mg
Grasa Saturada	1 g	Fibra Dietética	6 g				

*Receta adaptada de los Productores de Albaricoque de California, Apricotproducers.com.*